12月　メガロス田端スタジオプログラム　タイムスケジュール

月曜日

スタジオA

■定員制【45名】
太極拳
10:25-11:10
河原佳久

■女性限定
定員制【40名】
Gaze美尻マシュマロヒップ
11:30-12:00
高橋

■定員制【45名】
ヴォーカリズム
12:15-13:00
清水薫

●有料スクール●
シニア向け有料スクール
REBORNS SCHOOL
13:15-14:15
キャスト

バーチャル【映像】
Group Groove
14:30-15:00

バーチャル【映像】
Group Fight
15:15-15:45

【入会から1年未満の方】
TOBIPPA
19:45-20:00 荒井

■定員制【36名】
TOBIPPA
20:15-20:45
荒井

■定員制【12名】
VOLTBOX
21:05-21:25 今野

【入会から1年未満の方】
VOLTBOX
21:35-21:55 今野

↑■定員制【12名】

スタジオB

■定員制【45名】
エンジョイエアロ
10:25-11:05
松原恵子

■定員制【45名】
エンジョイステップ
11:20-12:00
松原恵子

■定員制【45名】
Group Centergy
12:20-13:05
高橋

時間変更■定員制【45名】
Group Power
13:20-14:05
今野

ミライク
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
17:00-18:00

【有料】
19:30-20:30
ピックルボール貸出

■定員制【45名】
Group Power
21:05-21:50
荒井

ルフレ

別途、ルフレスタジオ　タイムスケジュールをご確認ください。

火曜日

スタジオA

■定員制【45名】
パワーヨガ
11:00-11:30
町田千登勢

■定員制【45名】
やさしいピラティス
11:45-12:15
町田千登勢

■定員制【45名】
Group Fight
12:40-13:25
出口

■定員制【45名】
トラディショナルヨーガ
13:45-14:15
asami

■定員制【45名】
オリジナル
ピラティス
14:30-15:15
asami

■定員制【45名】
ZUMBA®
19:25-20:10
木村真由美

■定員制【45名】
Group Groove
20:25-21:10
RYUJI

■定員制【45名】
Group Fight
21:25-22:10
RYUJI

スタジオB

ベビーミライク
スクール
9:45－10:30

■定員制【45名】
エンジョイエアロ
10:50-11:20
金杉智哉

■定員制【45名】
バーニングエアロ
11:35-12:20
金杉智哉

■定員制【45名】
フリースタイル
14:10-14:55
松本真実

ミライク
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
17:00-18:00

■定員制【45名】
Group Blast
19:20-20:05
RYUJI

■定員制【45名】
トラディショナルヨーガ
20:20-21:00
伊藤朝貴

■定員制【45名】
やさしいピラティス
21:15-21:45
伊藤朝貴

ルフレ

別途、ルフレスタジオ　タイムスケジュールをご確認ください。

水曜日

スタジオA

■定員制【45名】
太極拳
10:15-11:00
山崎雅昭

■定員制【45名】
トラディショナルヨーガ
11:15-11:45
井上菊代

●有料スクール●
整～ととのい～
ヨガスクール
11:55-12:40
井上菊代

■定員制【36名】
TOBIPPA
13:00-13:30
荒井

■定員制【45名】
13:50-14:35
Group Fight
RYUJI

時間変更■定員制【45名】
14:50-15:35
Group Groove
RYUJI

ミライクダンス
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライクラン
17:00-18:00

■定員制【12名】
VOLTBOX
19:40-20:00 橋本

■定員制【36名】
TOBIPPA
20:25-20:55
橋本

■定員制【45名】
Group Centergy
21:15-21:45
橋本

スタジオB

■定員制【45名】
ZUMBA®
10:25-10:55
秋野典子
体験不可クラス

■定員制【45名】
ZUMBA®
11:10-11:40
秋野典子
体験不可クラス

■定員制【45名】
Group Power
12:10-12:40
荒井

■定員制【45名】
バーニングエアロ
13:00-13:40
城谷崇仁

■定員制【45名】
エンジョイステップ
13:55-14:35
城谷崇仁

ミライク
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライク
スクール
(キッズクラス)
17:00-18:00

■定員制【45名】
Group Fight
19:45-20:15
布施

◆無料登録制◆
【ボディメイクサークル】
20:30-21:00
キャスト

ルフレ

別途、ルフレスタジオ　タイムスケジュールをご確認ください。

木曜日

スタジオA

●有料スクール●
体幹トレーニング＆
ストレッチスクール
9:40-10:25
渡辺美佐子

■定員制【45名】
ボディメイクエアロ
10:40-11:25
渡辺美佐子

■定員制【36名】
TOBIPPA
11:40-12:10
細田

■定員制【45名】
美容体操ヨーガ
12:30-13:00
井上菊代

バーチャル【映像】
Group Groove
13:15-13:45

●有料スクール●
シニア向け有料スクール
REBORNS SCHOOL
13:55-14:55
キャスト

■定員制【45名】
ボディデザイン
ピラティス
15:25-15:55
盛園尚美

■定員制【45名】
やすらぎヨーガ
16:15-17:00
盛園尚美

■定員制【12名】
VOLTBOX
maximum
19:50-20:20 鈴木

■女性限定
定員制【12名】
VOLTBOX
20:35-20:55 鈴木

スタジオB

ベビーミライク
スクール
9:45－10:30

■定員制【45名】
トラディショナルヨーガ
10:50-11:30
岩本律子

■定員制【30名】
バランスリセット
11:45-12:15
岩本律子

■定員制【45名】
Group Fight
12:30-13:00
細田

■定員制【45名】
リトモ
13:15-14:00
飯沼よしみ

■定員制【45名】
アドバンスエアロ
14:15-15:00
阿部暁都

■定員制【45名】
バーニングステップ
15:15-15:45
阿部暁都

ミライク
スクール
(キッズクラス)
16:00-17:00

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
17:00-18:00

ミライクラン
18:00-19:00

■定員制【45名】
Group Groove
19:30-20:15
西前

■定員制【45名】
Group Fight
20:30-21:15
星

ルフレ

別途、ルフレスタジオ　タイムスケジュールをご確認ください。



土曜日

スタジオA

ベビーミライク
スクール
9:00-9:45

■定員制【45名】
RAN BOX
10:15-11:00
RAN

■定員制【45名】
フラダンス
11:15-11:55
福岡景子

■定員制【45名】
リトモ
12:10-12:55
飯沼よしみ

■定員制【45名】
フリースタイルSTAGE
13:10-13:40
DAISUKE

●有料スクール●
フリースタイル
短期スクール
13:55-14:55
DAISUKE

■定員制【36名】
TOBIPPA
15:25-15:55
荒井

【ジム利用時間】 21:10まで
【最終退館時間】21:20　※24時間会員様は除く

●前回との変更クラス

●初めての方でも
安心してご参加できるクラス

●バーチャル【映像】レッスン

スタジオB

ミライクスクール
8:00-9:00
9:00-10:00

■定員制【45名】
トラディショナルヨーガ
10:20-11:00
MARIKO
体験不可クラス

■定員制【45名】
エンジョイステップ
11:15-11:55
天木裕次郎
体験不可クラス

■定員制【45名】
アドバンスエアロ
12:10-12:55
天木裕次郎
体験不可クラス

■定員制【45名】
Group Fight
13:15-14:00
星

■定員制【45名】
Group Power
14:20-15:05
荒井

内容変更◆無料登録制◆
【ボディメイクサークル】
15:15-15:45
キャスト

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
16:00-17:00

【有料】
17:30-18:30
ピックルボール貸出

【有料】
19:00-20:00
ピックルボール貸出

ルフレ

別途、ルフレスタジオ　タイムスケジュールをご確認ください。

日曜日

スタジオA

■定員制【45名】
トラディショナルヨーガ
10:20-11:00
西内やよい

■定員制【45名】
エンジョイエアロ
11:20-11:50
松原由香

■定員制【12名】
VOLTBOX
12:05-12:25 橋本

■定員制【12名】
VOLTBOX
12:30-12:45 橋本

●有料スクール●
バレエスクール
13:00-14:00
高井景介

■定員制【36名】
【入会から1年未満の方】
TOBIPPA
15:10-15:25 細田

■定員制【36名】
TOBIPPA
15:40-16:10
細田

【ジム利用時間】 20:10まで
【最終退館時間】20:20　※24時間会員様は除く

●キッズスクール

●有料スクール

●ビギナークラス
ご入会から1年未満の方限定のクラス

●登録制スクール

スタジオB

ミライクスクール
8:00-9:00
9:00-10:00

■定員制【45名】
バーニングステップ
10:15-11:00
松原由香

■定員制【21名】
バレエ30(バーレッスン)
11:15-11:45
高井景介

■定員制【21名】
バレエ30(センターレッスン)
12:00-12:30
高井景介

■定員制【45名】
Group Fight
12:55-13:40
細田

■定員制【45名】
Group Blast
14:00-14:45
細田

■定員制【45名】
Group Power
15:00-15:30
星

ミライク
スクール
(ジュニアクラス)
16:00-17:00

●【有料】ピックルボール貸出

ルフレ

別途、ルフレスタジオ　タイムスケジュールをご確認ください。

【ジム利用時間】 23:10まで　【最終退館時間】23:20　※24時間会員様は除く

※祝日スケジュールは別途回覧いたします。
※有料にてスタジオレンタル利用可能、お申込みの際はキャストまで

ピックルボール貸出(有料)とは？
各スタジオでコートのみ
レンタルができます。
申込開始：前月21日11:00～

■実施曜日
月曜日:19：30－20：30
土曜日:17：30－18：30
土曜日:19：00－20：00

■予約方法
予約は、右記の2次元コードの読み込みをお願いします。

・全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
　ご予約なしでのご参加は禁止しております。※一部有料レッスン・映像レッスンは除く
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・WEB予約締め切りはレッスン開始5分前まで、予約の変更（場所の変更・キャンセル）は
　レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前、入場順はございません。開始時刻までにご入場ください。
・休講や変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、メールにてお知らせいたします。

12月　メガロス田端ルフレスタジオ　タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
10:00						【中温】【定員8名】 ホットヨーガ・ ウェストシェイプ Eba 10:00-10:45	10:00
10:30	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 10:30-11:15 山角菜穂子	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 10:45-11:30 田丸めぐみ	【定員8名】 デトックス ワークアウト 10:30-11:15 丹　憲一	【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 10:45-11:30 RAN	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 10:30-11:30 Makiko		10:30
11:00							11:00
11:30	【中温】 【定員8名】 ホットヨーガ・ベーシック 11:45-12:30 山角菜穂子 【定員5名】 11:30-12:00 Gaze美尻 マシュマロヒップ ↑スタジオA	【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 11:45-12:30 田丸めぐみ		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 11:45-12:30 RAN	【定員8名】 オリジナル ホットピラティス 11:45-12:45 RAN		11:30
12:00			【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 12:10-12:55 MAYU			【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 12:15-13:15 松原由香	12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:30-14:15 櫻井美里			【定員8名】 デトックス ワークアウト 13:40-14:25 井上菊代	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 13:15-14:00 RAN		13:30
14:00		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 14:10-14:55 櫻井美里					14:00
14:30	【定員6名】						14:30
15:00	Reformer Pilates Total Advance 14:45-15:30 櫻井美里						15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30						【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 16:30-17:30 川谷幸子	16:30
17:00					【定員8名】 ホットヨーガ・ ベーシック 17:00-18:00 宮嶋敦子		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	【定員8名】	■時間変更【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:05-19:50 伊藤朝賀		【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 19:00-19:45 MAYU			19:00
19:30	ホットヨーガ・ ベーシック 19:15-20:15 房枝		【定員8名】				19:30
20:00		■時間変更【定員6名】 Reformer Pilates Total Advance 20:05-20:50 櫻井美里	ホットヨーガ・ ベーシック 19:45-20:30 川谷幸子	【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 20:00-20:45 MAYU			20:00
20:30			【定員8名】				20:30
21:00		■時間変更【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 21:05-21:50 櫻井美里	ホットヨーガ・ アドバンス 川谷幸子 20:45-21:30				21:00
21:30	■新設【定員6名】 Reformer Pilates Total Basic 21:30-22:15 RIONA						21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

□45分　Total Basic
マシンピラティスの『基本の動き』を
上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き
※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須

□45分　Total Advance
マシンピラティスの『応用の動き』を
上半身下半身の筋肉にアプローチをかけていく動き

□45分　Hip & Legs
マシンピラティスで
お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム
※こちらのクラスは滑り止め付き靴下の着用が必須

□ホットヨーガレッスン 38度 中温34度 湿度65%
ベーシック：強度★★★ アドバンス：強度★★

12月　メガロス田端
Quick Program タイムスケジュール

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
12:50	腰痛ケア 12:50-13:00	首・肩こりケア 12:50-13:00	かんたんストレッチ 12:50-13:00	下半身ケア 12:50-13:00		
13:50	首・肩こりケア 13:50-14:00	ダイナミックストレッチ 13:50-14:00	下半身ケア 13:50-14:00	首・肩こりケア 13:50-14:00		
14:50						
15:50						
16:50						
17:50						
18:50						
19:50						
20:50						

<QuickProgram詳細>

実施場所　：３階マシンジム内ギャラリーエリア

参加受付　：予約不要　レッスン開始時刻までに
マットを敷いてお待ちください。

定　員　：　8名

備　考　：・祝日の実施はありません



【確定版】2026年12月・2027年1月 メガロス田端 アクアプログラムタイムスケジュール

※レッスン実施の際は、各コースのコース設定を変更させていただきますので設置されている案内看板をご確認の上、ご利用ください。
※急遽、内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30	【9:30 OPEN】	【9:30 OPEN】	【9:30 OPEN】	【9:30 OPEN】		【9:30 OPEN】	【9:30 OPEN】
10:00	アクアダンス30 9:50-10:20 岡安 真一郎	アクアダンス30 9:50-10:20 丹司 穂	アクアシェイプ30 9:50-10:20 坂口 典子	ゆっくり歩行 10：00-10：20 岩本		キッズスイミング 8:00～12:00	キッズスイミング 8:00～11:00
10:30	ベビースクール Cクラス 10:15-11:00 Bクラス 10:30-11:15 Aクラス 11:00-11:45	REBORNS SWIM （有料登録制） 10:30-11:30 廣畑	ベビースクール Cクラス 10:15-11:00 Bクラス 10:30-11:15 Aクラス 11:00-11:45	平泳ぎ/バタフライ 入門① 10：30-10：50 岩本			
11:00							
11:30							ベビースクール Cクラス 11:15-12:00 Bクラス 11:30-12:15 Aクラス 12:00-12:45 プレキッズクラス 12:10-12:55
12:00	森隆弘 スクール （有料イベント） 12:00- 13:00	スイムトレーニング30 12:00-12:30 喜多見		フィンスイム 12:10-12:30 廣畑		スイムトレーニング30 12:10～12:40 横山	
12:30		時間変更		パーソナル30 （有料） 廣畑		スイム スクール （有料） 12:45 -13:45 中・上級 瀬本 / フィン サークル （有料） 12:45 -13:45 中級 成田 / フィン サークル （有料） 12:45 -13:45 上級 成田	
13:00	スイムスクール （有料登録制） 13:00-14:00 初・中級 喜多見 上級 久保田	スイムスクール （有料登録制） 13:00-14:00 初・中級 廣畑 マスターズ 喜多見	スイムスクール （有料登録制） 13:00-14:00 初・中級 喜多見 上級 久保田	スイムスクール （有料登録制） 13:00-14:00 初・中級 横山 上級 廣畑			キッズスクール イベント / スイム スクール （有料） 13:00 -14:00 初・中級 成田
13:30						準備 13:45-14:00	
14:00	パーソナル30 （有料） 喜多見 / パーソナル30 （有料） 久保田	パーソナル30 （有料） 喜多見 / パーソナル30 （有料） 廣畑	アクアダンス30 14:10-14:40 木山 拓郎	アクアアドバンス30 14:10-14:40 Tommy.		キッズスイミング （キッズ） 14：00－15：00	スイムスクール （有料） 14:00-15:00 初・中級 大久保 上級 久保田
14:30	準備 14:45-	準備 14:45-	準備 14:45-	準備 14:45-			
15:00	キッズスイミング （キッズ） 15：00－16：00	キッズスイミング （キッズ） 15：00－16：00	キッズスイミング （キッズ） 15：00－16：00	キッズスイミング （キッズ） 15：00－16：00		キッズスイミング （キッズ） 15：00－16：00	マスターズ サークル （有料） 15:00-16:00 横山
15:30							
16:00	キッズスイミング （ジュニア1） 16：00－17：00	キッズスイミング （ジュニア1） 16：00－17：00	キッズスイミング （ジュニア1） 16：00－17：00	キッズスイミング （ジュニア1） 16：00－17：00		キッズスイミング （ジュニア1） 16：00－17：00	準備 16:15-
16:30							キッズスクール イベント / キッズスイミング （少人数クラス） 16:30-17:30
17:00	キッズスイミング （ジュニア2） 17：00－18：00	キッズスイミング （ジュニア2） 17：00－18：00	キッズスイミング （ジュニア2） 17：00－18：00	キッズスイミング （ジュニア2） 17：00－18：00		キッズスイミング （ジュニア2） 17：00－18：00	
17:30							キッズスクール イベント
18:00	キッズスイミング （ジュニア3） 18：00－19：00	キッズスイミング （ジュニア3） 18：00－19：00	キッズスイミング （ジュニア3） 18：00－19：00	キッズスイミング （ジュニア3） 18：00－19：00		キッズスイミング （ジュニア3） 18：00－19：00	
18:30							
19:00	パーソナル30 （有料） 成田						
19:30	パーソナル30 （有料） 久保田		パーソナル30 （有料） 横山				
20:00	スイムスクール （有料登録制） 20:00-21:00 初・中級 小島 上級 成田 マスターズ 久保田	スイムトレーニング30 20:25-20:55 成田	スイムスクール （有料登録制） 20:00-21:00 初・中級 佐藤 上級 横山	スイムスクール （有料登録制） 20:00-21:00 初級 瀬本 中級 成田 上級 横山			【プール：19:50 CLOSE】 【施 設：20:20 CLOSE】
20:30							
21:00		スイムトレーニング30 21:00-21:30 成田	マスターズ サークル （有料） 21:00-22:00 横山	フィンスイム 21:00-21:20 瀬本		【プール：20:50 CLOSE】 【施 設：21:20 CLOSE】	
21:30							
22:00							
22:30							
23:00	【プール：22:50 CLOSE】 【施 設：23:20 CLOSE】						

休館日

↓メガロス田端 公式SNSはコチラ↓

MEGALOS_TABATA

フリー遊泳日

毎月5の付く日※30分のファン系レッスン（アクアダンスなど）は開講
12/5(土)・12/15(火)
1/5(火)・1/25(月)
年末年始休館日：12月29日(火)～１月2日(土)
有料スクール・イベント・パーソナルレッスンは実施となります。
※無料のスキル系アクアプログラムは月に最大４回開催、５回目は休講。
※特別アクアプログラムの際には、休講となる場合がございます。

泳法レッスン 種目

偶数月：平泳ぎ　奇数月：バタフライ

アクアプログラム参加方法

①プールカウンターのレッスン台帳に名前を記入。
（レッスン開始1時間前より受付開始。午前中のアクアは9:30～受付開始）
②レッスン開始前にプールサイドに集合（窓側コース使用）
※ファン系アクア：定員60名
フィンスイム　：定員20名

【無料アクアご参加の皆様へ】

■各アクアビクスの定員は60名です。
※13名以上で2コース、27名以上で3コース使用。

【各サークルの実施について】

■スクールカレンダーに準じます。
※HPより、必ずご確認をお願いいたします。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

■レッスン開始後5分経過したレッスンへのご参加や、
緊急時以外でのレッスンの途中退場は、安全管理上ご遠慮ください。
■スイムスクール・サークルは、登録制（別料金）となります。

パーソナルレッスンについて

■パーソナルレッスンの種類、料金はHPよりご確認ください。
■ご予約は前月20日（休館日の場合は19日）より翌月分をメガロス田端HPより承
お申込み後、1週間以内に券売機にてご入金いただき、プールサイドに券をお持ちくだ
当月内最大2枠までご予約可能です。

施設利用時の注意事項・ご案内

■体調チェックを行い、血圧測定を習慣づけましょう。また酒気帯び時のご利用はできません。
■プールにはタオル・スイミングキャップ・ゴーグルをご用意ください。
各レンタル（有料）もご用意しております。詳しくはキャストまでお問い合わせください。
■当店の許可なく携帯電話など撮影機器の使用は禁止させていただいております。
■時計、貴金属、アクセサリーなど（ゴム、布製は除く）は外してご利用いただきますよう
お願いいたします。
■プールを初めてご利用になる際はキャストまで一声おかけください。
ご利用方法などご案内いたします。